

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada dasarnya, kesehatan jasmani sangatlah penting fungsinya bagi anak terlebih lagi saat anak berada dalam usia Sekolah Dasar (SD), dikarenakan segala aspek perkembangan baik perkembangan akal ataupun tubuh sedang berkembang. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah terutama sekolah dasar perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula. Di samping itu dengan kesehatan jasmani yang baik anak dapat melakukan aktivitas kesehariannya dengan baik pula seperti bermain dengan teman sebayanya. Agar bisa mengikuti pelajaran dan berkonsentrasi terhadap mata pelajaran, seorang siswa Sekolah Dasar tidak hanya perlu sehat, namun harus juga bugar jasmaninya. Menurut Sani (2013, hlm. 3) “Kebugaran jasmani sangat penting untuk dimiliki oleh setiap anak, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seorang anak, maka akan semakin tinggi pula motivasi atau semangat anak untuk melakukan kegiatan-kegiatan kesehariannya seperti menjalankan tugasnya sebagai seorang pelajar yaitu belajar”.

Namun pada kenyataannya menurut Darmawan (2017, hlm. 445) “tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat.” Pendapat tersebut sesuai dengan fakta di lapangan pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan, setelah dikaji ternyata banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran siswa, salah satunya siswa selalu mengeluh jika diajak olahraga dengan beralasan lelah, panas, dan malas untuk melakukan aktivitas gerak, penyebab dari permasalahan tersebut yaitu model pembelajaran yang disampaikan oleh guru kurang inovatif cenderung monoton

masih menggunakan cara mengajar tradisional dan ini berakibat pada siswa seperti semangat serta antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani masih rendah siswa merasa lebih cepat bosan, siswa cenderung banyak bercanda dengan teman pada saat proses pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa belum maksimal. Mempertimbangkan kondisi tingkat kebugaran siswa yang sebagian besar masih rendah, maka diperlukan upaya peningkatan kebugaran jasmani, peneliti akan menerapkan model pendidikan kebugaran karena dengan model ini siswa dapat membangun tubuh yang sehat dan memiliki gaya hidup aktif dengan cara melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya.

Untuk membantu penelitian ini, peneliti merujuk bahan-bahan penelitian yang ada relevansinya dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian terdahulu terkait pengaruh model pendidikan kebugaran untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa dilakukan oleh Nosa dan Faruk (2013, hlm. 7) menjelaskan bahwa:

Dari hasil tes pengukuran kriteria tingkat VO2Max pada anggota pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang dengan jumlah 22 subjek yang diteliti, diperoleh hasil memiliki rata-rata sebesar 47,47 ml/kgBB/menit dengan kriteria baik. Untuk kriteria baik sekali berjumlah 3 orang dengan persentase sebesar 13,64%, selanjutnya untuk tingkat vo2max dengan kategori baik berjumlah 8 orang dengan persentase sebesar 36,36 %, sedangkan untuk tingkat vo2max dengan kategori sedang berjumlah 11 orang dengan persentase sebesar 50 %.

Kelemahan dari penelitian di atas hanya berisi komponen kondisi fisik khusus cabang olahraga sepakbola dengan komponen kebugaran jasmani daya tahan saja. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan peneliti berisi komponen kondisi fisik secara umum yang terdiri dari daya tahan, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Hal demikian menjelaskan betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi manusia. Tidak kalah penting juga untuk anak-anak Sekolah Dasar (SD), anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang hari-harinya selalu diisi dengan bermain, mereka membutuhkan kebugaran jasmani yang bagus

sebagai penunjang untuk kehidupan dimasa sekarang dan masa depannya. Kebugaran jasmani juga sangat penting untuk mereka yang sedang aktif-aktifnya belajar dan bermain, anak-anak yang kebugaran jasmaninya bagus tidak akan mudah lelah, dan proses pemulihan mereka pun berlangsung cepat. Sebaliknya jika anak yang kebugaran jasmaninya kurang bagus anak-anak akan mudah lelah dalam bermain, berolahraga, dan melakukan aktivitas lainnya, serta proses pemulihannya pun akan berlangsung lama, hal demikian tentunya akan menghambat aktivitasnya dan mempengaruhi tumbuh kembangnya. Oleh karena itu sebagai guru tentunya harus membantu siswa agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, dan melakukan pembinaan kebugaran jasmani agar kebugarannya selalu terjaga.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH MODEL PENDIDIKAN KEBUGARAN UNTUK MENINGKATKAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI SISWA”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Sebelum peneliti menentukan rumusan masalah, terlebih dahulu penulis mengidentifikasi berbagai masalah pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sebagai berikut:

1. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah guru cenderung memberikan materi yang kurang menarik bagi siswa dikarenakan strategi pembelajaran yang monoton
2. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa masih rendah
3. Antusiasme siswa kurang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani
4. Siswa selalu mengeluh jika diajak olahraga dengan beralasan lelah, panas, dan malas untuk melakukan aktivitas gerak.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di jelaskan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh model pendidikan kebugaran terhadap kebugaran jasmani siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh pembelajaran konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa?

3. Manakah yang lebih berpengaruh antara model pendidikan kebugaran terhadap kebugaran jasmani siswa dengan pembelajaran konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa?

Penelitian ini terfokus pada model pembelajaran yang diterapkan dalam pendidikan jasmani terkait dengan pengaruh model pendidikan kebugaran untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa pada siswa kelas V SDN Cisu Kota Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian perlu adanya tujuan yang berfungsi sebagai acuan terhadap masalah yang akan diteliti, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menambah wawasan bagi peneliti maupun wawasan bagi pembaca tentang model pendidikan kebugaran, sehingga dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pendidikan kebugaran terhadap kebugaran jasmani.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pembelajaran konvensional terhadap kebugaran jasmani.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara model pendidikan kebugaran terhadap kebugaran jasmani dan pembelajaran konvensional terhadap kebugaran jasmani.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian akan bermanfaat bagi pihak-pihak terkait dalam penelitian ini, berikut manfaat penelitian yang dilakukan:

1.4.1 Dilihat dari segi teori

Untuk mengembangkan model-model pendidikan dalam pendidikan jasmani khususnya model pendidikan kebugaran agar menjadi solusi bagi siswa menyelesaikan permasalahan kurangnya pemahaman tentang kebugaran jasmani yang akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari terutama saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan akan berdampak pada hasil belajar

keterampilan gerak yang belum maksimal. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang model pendidikan kebugaran untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa serta menjadi solusi dalam pembelajaran pendidikan jasmani kedepannya.

1.4.2 Dilihat dari segi kebijakan

Adapun kebijakan lembaga seperti sekolah dan dinas yaitu:

1. Sekolah: kebijakan sekolah mengirimkan guru untuk mengikuti pelatihan tentang model-model dalam pendidikan jasmani dan menyediakan sarana pembelajaran.
2. Dinas: pemerintah membuat kebijakan yang diharapkan dapat meningkatkan pendidikan yaitu seperti kebijakan Bantuan Operasional Sekolah (BOS).

1.4.3 Dilihat dari segi praktik

Sebagai pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan menerapkan model pendidikan kebugaran untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa.

1.4.4 Dilihat dari segi isu serta aksi sosial

Penelitian ini dapat menjadi sumber atau referensi bagi masyarakat atau khalayak umum yang ingin meneliti lebih lanjut tentang model pendidikan kebugaran untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapun urutan tersebut dari masing-masing BAB yang akan penulis paparkan:

1. BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.
2. BAB II tentang kajian pustaka, kerangka berfikir dan hipotesis akan dipaparkan mengenai teori-teori: hakikat kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, dan model pendidikan kebugaran.
3. BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan tentang deskripsi metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode

penelitian, prosedur penelitian, variabel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

4. BAB IV tentang Temuan dan Pembahasan akan dipaparkan hasil penelitian yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.
5. BAB V tentang simpulan implikasi dan rekomendasi akan dipaparkan mengenai hasil analisis temuan dari penelitian, implikasi penelitian dan rekomendasi penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.